



Rampa do Moinho 2011

Apelação

sexta-feira, 10 Junho, 2011

Classificações

Benjamins Fem.

Benjamins Femininos

Pos.	Geral	Dorsal	Nome Atleta	Equipa	Pontos	Tempos
1	1	801	Erica Marques	GD S. Domingos	18	
2	2	927	Catarina Silva	GD S. Domingos	16	
3	3	926	Edna Bernardno	GD S. Domingos	14	
4	4	5.279	Telma Vieira	GD S. Domingos	12	
5	5	5.281	Susana Santos	FF Paz Universal	10	

Total dos Atletas 5



Rampa do Moinho 2011

Apelação

sexta-feira, 10 Junho, 2011

Classificações

Benjamins Masc.

Benjamins Masculinos

Pos.	Geral	Dorsal	Nome Atleta	Equipa	Pontos	Tempos
1	1	5.155	Edinei Viegas	GD S. Domingos	18	
2	2	5.256	Alexandre Tavares	Centro Atletismo Galinh	16	
3	3	5.277	Nelson Silva	ADL Apelaçonenses	14	
4	4	5.254	Gonçalo Pinto	Centro Atletismo Galinh	12	
5	5	5.255	José Tomé	Centro Atletismo Galinh	10	
6	6	5.285	Lucas Simoes	ADL Apelaçonenses	8	

Total dos Atletas 6



Rampa do Moinho 2011

Apelação

sexta-feira, 10 Junho, 2011

Classificações

Infantis Fem.

Infantis Femininos

Pos.	Geral	Dorsal	Nome Atleta	Equipa	Pontos	Tempos
1	1	933	Daniela Bernardino	GD S. Domingos	18	
2	2	5.290	Rita Ferreira	FC Recreativo do Rossão	16	
3	3	5.291	Bruna Ferreira	FC Recreativo do Rossão	14	
4	4	999	Beatriz Pires	CRD Arrudense	12	

Total dos Atletas 4

Rampa do Moinho 2011

Apelação

sexta-feira, 10 Junho, 2011

Classificações

Infantis Masc.

Infantis Masculinos

Pos.	Geral	Dorsal	Nome Atleta	Equipa	Pontos	Tempos
1	1	806	Cipriano Miranda	GD S. Domingos	18	
2	2	5.257	Rafael Mata	Centro Atletismo Galinh	16	
3	3	85	Valdemar Fernandes	ADL Apelaçonenses	14	
4	4	495	André Teixeira	CA Patameiras	12	
5	5	5.087	Antonio Alves	Os Carregueirenses	10	
6	6	935	Cláudio Mendes	GD S. Domingos	8	
7	7	5.289	Sandro Gomes	ADL Apelaçonenses	7	
8	8	86	Adilson Gomes	ADL Apelaçonenses	6	
9	9	87	João Batista	ADL Apelaçonenses	5	
10	10	496	David Sioga	CA Patameiras	4	
11	11	5.295	Saldanha Co	Individual	0	
12	12	5.258	André Tomé	Centro Atletismo Galinh	0	

Total dos Atletas 12



Rampa do Moinho 2011

Apelação

sexta-feira, 10 Junho, 2011

Classificações

Iniciadas

Iniciadas

Pos.	Geral	Dorsal	Nome Atleta	Equipa	Pontos	Tempos
1	1	5.118	Lara Soares	FC Recreativo do Rossão	18	
2	2	5.116	Jessica Paiva	FC Recreativo do Rossão	16	
Total dos Atletas			2			



Rampa do Moinho 2011

Apelação

sexta-feira, 10 Junho, 2011

Classificações

Iniciados

Iniciados

Pos.	Geral	Dorsal	Nome Atleta	Equipa	Pontos	Tempos
1	1	641	Flávio Santos	FF Paz Universal	18	
2	2	910	João Boaventura	Os Carregueirenses	16	
3	3	978	Rodrigo Alves	Os Carregueirenses	14	
4	4	5.292	Daniel Caldas	FC Recreativo do Rossão	12	
5	5	5.294	Muacil Co	Individual	10	
6	6	5.119	Daniel Cardoso	FC Recreativo do Rossão	8	
7	7	5.278	Ricardo Antunes	ADL Apelaçonenses	7	

Total dos Atletas 7



Rampa do Moinho 2011

Apelação

sexta-feira, 10 Junho, 2011

Classificações

Juvenis Fem.

Juvenis Femininos

Pos.	Geral	Dorsal	Nome Atleta	Equipa	Pontos	Tempos
1	1	5.286	Raquel Pinto	ADL Apelaçonenses	18	
Total dos Atletas			1			



Rampa do Moinho 2011

Apelação

sexta-feira, 10 Junho, 2011

Classificações

Juvenis Masc.

Juvenis Masculinos

Pos.	Geral	Dorsal	Nome Atleta	Equipa	Pontos	Tempos
1	1	825	João Miranda	GD S. Domingos	18	
2	2	94	Ailton Fredir	ADL Apelaçonenses	16	
3	3	355	João Simões	Odimarq Aluminios	14	
4	4	5.293	Paulo Mendes	FC Recreativo do Rossão	12	

Total dos Atletas 4



Rampa do Moinho 2011

Apelação

sexta-feira, 10 Junho, 2011

Classificações

Prova Principal 3000m

Juniores Femininos

Pos.	Geral	Dorsal	Nome Atleta	Equipa	Pontos	Tempos
1	93	823	Vânia Fernandes	GD S. Domingos	18	00:15:23
2	102	824	Débora Marques	GD S. Domingos	16	00:16:33
Total dos Atletas			2			



Rampa do Moinho 2011

Apelação

sexta-feira, 10 Junho, 2011

Classificações

Prova Principal 3000m

Juniores Masculinos

Pos.	Geral	Dorsal	Nome Atleta	Equipa	Pontos	Tempos
1	8	906	Nuno Santos	SL Benfica	18	00:09:50
2	44	5.071	Rafael Gomes	Os Carregueirenses	16	00:12:15
Total dos Atletas			2			



Rampa do Moinho 2011

Apelação

sexta-feira, 10 Junho, 2011

Classificações

Prova Principal 3000m

Seniores Femininos

Pos.	Geral	Dorsal	Nome Atleta	Equipa	Pontos	Tempos
1	20	792	Vera Nunes	SL Benfica	18	00:10:34
2	25	791	Sandra Amaro	CS Maritimo	16	00:11:14
3	31	788	Sónia Sousa	SL Benfica	14	00:11:36
4	71	780	Rosa Vassindula	CRD Arrudense	12	00:13:38
5	80	843	Inês Santos	CA Patameiras	10	00:14:06
6	99	5.273	Catia Belardo	GD S. Domingos	8	00:16:16
7	104	5.216	Marisa Santos	GA Super Estrelas	7	00:18:02

Total dos Atletas 7

Rampa do Moinho 2011

Apelação

sexta-feira, 10 Junho, 2011

Classificações

Prova Principal 3000m

Seniores Masculinos

Pos.	Geral	Dorsal	Nome Atleta	Equipa	Pontos	Tempos
1	1	5.266	José Gaspar	GD 3 Santos Populares	18	00:08:44
2	2	5.276	José Maduro	Individual	16	00:08:54
3	3	5.297	Marco Costa	CUA Benaventense	14	00:09:12
4	4	5.262	Fabio Oliveira	Linda-a-Pastora	12	00:09:17
5	5	338	Luís Batista	Odimarq Aluminios	10	00:09:33
6	6	789	Luís Pinto	CS Maritimo	8	00:09:37
7	9	5.182	Augusto Pires	Maduro Athletics	7	00:09:52
8	10	5.280	Andre Ferreira	Individual	6	00:09:53
9	12	821	Edmir Correia	GD S. Domingos	5	00:10:07
10	14	485	João Fonte-Boa	CA Patameiras	4	00:10:15
11	18	56	Paulo Silvestre	Coop A Sacavenense	0	00:10:28
12	21	11	Hugo Adelino	CCD CM Loures	0	00:10:34
13	22	489	Nuno Dorés	CA Patameiras	0	00:10:47
14	26	5.222	Tiago Alves	CF Os Belenenses	0	00:11:14
15	29	5.301	Luis Antunes	RB Running	0	00:11:30
16	33	48	Amândio Gouveia	ADC Catujal	0	00:11:39
17	40	912	Fábio Ferreira	Os Carregueirenses	0	00:12:03
18	42	560	Paulo Torrão	Açoreana Club Banif	0	00:12:07
19	45	47	Daniel Gonçalves	ADC Catujal	0	00:12:16
20	46	5.288	Pedro Nogueira	ADL Apelaçenenses	0	00:12:17
21	48	5.303	Luis Pinto	Odimarq Aluminios	0	00:12:22
22	51	5.302	Henrique Meira	ADL Apelaçenenses	0	00:12:32
23	55	99	Paulo Esperança	ADL Apelaçenenses	0	00:12:52
24	56	5.272	Pedro Martins	Individual	0	00:12:57
25	60	602	Filipe Ramalho	A Vale Silêncio	0	00:13:02
26	65	914	Pedro Antunes	Os Carregueirenses	0	00:13:16
27	73	34	Pedro Sequeira	GA Super Estrelas	0	00:13:42
28	76	5.271	Pedro Ferraz	Individual	0	00:13:47
29	87	876	José Freitas	Associação Águas Livres	0	00:15:01
30	90	877	Nuno Freitas	Associação Águas Livres	0	00:15:08

Total dos Atletas

30



Rampa do Moinho 2011

Apelação

sexta-feira, 10 Junho, 2011

Classificações

Prova Principal 3000m

Veteranas F40

Pos.	Geral	Dorsal	Nome Atleta	Equipa	Pontos	Tempos
1	34	465	Lucilia Soares	SL Benfica	18	00:11:41
2	68	5.274	Anabela Carvalho	GD S. Domingos	16	00:13:26
3	96	953	Natália Marcheva	CCD CM Loures	14	00:15:52
4	106	550	Idalina Madeira	Açoreana Club Banif	12	00:19:00
5	107	5.304	Joana Parreira	GD S. Domingos	10	00:19:54
6	110	403	Cecilia Tavares	GD Chelas	8	00:21:30
7	113	401	Fatima Pinto	GD Chelas	7	00:22:13

Total dos Atletas 7



Rampa do Moinho 2011

Apelação

sexta-feira, 10 Junho, 2011

Classificações

Prova Principal 3000m

Veteranas F50

Pos.	Geral	Dorsal	Nome Atleta	Equipa	Pontos	Tempos
1	86	5.261	Maria Orlete Mendes	Centro Atletismo Galinh	18	00:14:54
2	95	737	Fernanda Nunes	CRD Arrudense	16	00:15:43
3	98	735	Deolinda António	CRD Arrudense	14	00:15:57
4	103	37	Mariana Pereira	GA Super Estrelas	12	00:17:02
5	112	5.282	Fatima Caeiro	FF Paz Universal	10	00:22:07
6	114	402	Maria Martinho	GD Chelas	8	00:22:15

Total dos Atletas 6



Rampa do Moinho 2011

Apelação

sexta-feira, 10 Junho, 2011

Classificações

Prova Principal 3000m

Veteranas F60

Pos.	Geral	Dorsal	Nome Atleta	Equipa	Pontos	Tempos
1	94	35	Joaquina Flores	GA Super Estrelas	18	00:15:37
2	109	417	Teresa Brito	CA Vale Figueira	16	00:21:30

Total dos Atletas 2

Classificações

Prova Principal 3000m

Veteranos M40

Pos.	Geral	Dorsal	Nome Atleta	Equipa	Pontos	Tempos
1	7	915	Francisco Pedro	Os Carregueirenses	18	00:09:40
2	15	5.224	Rui Oliveira	Açoreana Club Banif	16	00:10:20
3	27	212	Anibal Gaspar	O Alvitejo	14	00:11:21
4	30	5.253	Paulo Basilio	ADL Apelaçonenses	12	00:11:32
5	35	491	Paulo Gamboa	CA Patameiras	10	00:11:45
6	36	5.259	Paulo Ramos	Centro Atletismo Galinh	8	00:11:51
7	41	389	Carlos Rodrigues	GD Chelas	7	00:12:06
8	49	5.252	Jorge Leitão	ADL Apelaçonenses	6	00:12:28
9	54	5.264	Nuno Senteiro Oliveira Marque	Run4Fun-R4F	5	00:12:49
10	57	5.085	Joaquim Rodrigues	Os Carregueirenses	4	00:12:57
11	63	5.300	Paulo Santos	ADL Apelaçonenses	0	00:13:12
12	69	5.124	Pedro Paiva	FC Recreativo do Rossão	0	00:13:29
13	74	398	Carlos Andrade	GD Chelas	0	00:13:42
14	116	5.299	João Gomes	Sporting CP	0	00:23:15

Total dos Atletas 14

Classificações

Prova Principal 3000m

Veteranos M45

Pos.	Geral	Dorsal	Nome Atleta	Equipa	Pontos	Tempos
1	11	995	Alexandre Soares	Leões Porto Salvo	18	00:10:04
2	13	343	João Lucas	Odimarq Aluminios	16	00:10:14
3	38	484	João Braz	CA Patameiras	14	00:12:00
4	43	104	José Moraes	ADL Apelaçonenses	12	00:12:10
5	52	394	Américo Pimenta	GD Chelas	10	00:12:40
6	58	5.260	Joaquim Costa	Centro Atletismo Galinh	8	00:13:02
7	88	5.263	Germano Bernardo	O Parazer de Correr	7	00:15:05
8	89	5.270	Paulo Alexandre Neves Gomes	O Parazer de Correr	6	00:15:05

Total dos Atletas 8

Classificações

Prova Principal 3000m

Veteranos M50

Pos.	Geral	Dorsal	Nome Atleta	Equipa	Pontos	Tempos
1	16	105	João Gomes	ADL Apelaçonenses	18	00:10:23
2	19	351	António Henriques	Odimarq Aluminios	16	00:10:33
3	23	7	Eurico Charneca	CCD CM Loures	14	00:10:55
4	28	644	Armindo Santos	FF Paz Universal	12	00:11:25
5	47	564	Virgílio Madeira	Açoreana Club Banif	10	00:12:20
6	77	5.284	José Ferreira	ADL Apelaçonenses	8	00:13:50
7	81	474	Albino Tomás	CA Patameiras	7	00:14:06
8	82	5.223	Carlos Sousa	Individual	6	00:14:20
9	91	5.275	José Santos	Individual	5	00:15:10
10	101	404	Manuel Tavares	GD Chelas	4	00:16:25
11	111	5.287	Carlos Marques	ADL Apelaçonenses	0	00:21:42

Total dos Atletas 11

Classificações

Prova Principal 3000m

Veteranos M55

Pos.	Geral	Dorsal	Nome Atleta	Equipa	Pontos	Tempos
1	17	359	Aires Pratas	Odimarq Aluminios	18	00:10:27
2	24	106	Fernando Fernandes	ADL Apelaçonenses	16	00:11:05
3	32	236	Arsénio Fernandes	O Alvitejo	14	00:11:37
4	37	476	António Moraes	CA Patameiras	12	00:11:52
5	53	577	Gilberto Moraes	Inglese FC	10	00:12:43
6	61	350	José Branquinho	Odimarq Aluminios	8	00:13:08
7	64	64	Venâncio Guerreiro	Coop A Sacavenense	7	00:13:13
8	75	333	Virgílio Espada	A Garagem	6	00:13:46
9	78	396	José Venancio	GD Chelas	5	00:13:51
10	79	813	António Brito	GD S. Domingos	4	00:13:54
11	92	5.225	Henrique Vilhena	Individual	0	00:15:15
12	97	13	Jorge Jesus	CCD CM Loures	0	00:15:52
13	100	601	José Rebocho	A Vale Silêncio	0	00:16:20
14	108	5.283	Manuel Matias	FF Paz Universal	0	00:20:21

Total dos Atletas 14

Classificações

Prova Principal 3000m

Veteranos M60

Pos.	Geral	Dorsal	Nome Atleta	Equipa	Pontos	Tempos
1	39	800	Eduardo Tanganhito	CA Patameiras	18	00:12:02
2	50	481	Carlos Antunes	CA Patameiras	16	00:12:32
3	59	354	Herminio Alves	Odimarq Aluminios	14	00:13:02
4	62	811	Fernando Guerreiro	GD S. Domingos	12	00:13:12
5	66	916	António Bernardes	Os Carregueirenses	10	00:13:16
6	85	414	José Lindo	CA Vale Figueira	8	00:14:52
7	115	5.298	Hilario Conceição	Sporting CP	7	00:23:15

Total dos Atletas **7**



Rampa do Moinho 2011

Apelação

sexta-feira, 10 Junho, 2011

Classificações

Prova Principal 3000m

Veteranos M65

Pos.	Geral	Dorsal	Nome Atleta	Equipa	Pontos	Tempos
1	67	41	José Valério	ADC Catujal	18	00:13:23
2	70	71	José Silvestre	Coop A Sacavenense	16	00:13:31
3	72	579	Jeremias Ribeiro	Ingleses FC	14	00:13:40
4	83	651	João Ribeiro	GD Chelas	12	00:14:26
5	84	245	António Simão	O Alvitejo	10	00:14:33
6	105	8	Fernando Pereira	CCD CM Loures	8	00:18:19

Total dos Atletas 6

Rampa do Moinho 2011

Apelação

sexta-feira, 10 Junho, 2011

Pontos das Equipas

N.º	Nome da Equipa	Pontos
63	GD S. Domingos	229
6	ADL Apelaçenenses	167
37	CA Patameiras	107
26	Odimarq Aluminios	96
84	FC Recreativo do Rossão	96
72	Os Carregueirenses	88
87	Centro Atletismo Galinheiras	88
32	SL Benfica	68
29	GD Chelas	61
61	CRD Arrudense	54
52	FF Paz Universal	50
0	Individual	43
9	O Alvitejo	38
43	Açoreana Club Banif	38
2	GA Super Estrelas	37
1	CCD CM Loures	36
16	CS Maritimo	24
30	CA Vale Figueira	24
45	Inglese FC	24
5	Coop A Sacavenense	23
3	ADC Catujal	18
22	Leões Porto Salvo	18
86	GD 3 Santos Populares	18
58	CUA Benaventense	14
88	O Parazer de Correr	13
69	Linda-a-Pastora	12
40	Sporting CP	7
78	Maduro Athletics	7
25	A Garagem	6
89	Run4Fun-R4F	5

Total de equipas: 30